

Prescrire une activité physique adaptée



Aide pour les médecins dans la prescription d'activité physique (APA)

Les objectifs :

- Aider dans l'orientation des patients vers la pratique d'une activité physique adaptée



Mont'APA N° SIRET : 894 145 044 00018
04000 Digne les Bains
Clément CONSTANTINOFF 06 61 99 12 85
clement.constantinoff@outlook.fr

Loi sur la prescription d'APA

Aujourd'hui, l'efficacité des thérapeutiques non médicamenteuses fait l'objet d'un large consensus scientifique avec un haut niveau de preuve (1).

La loi de modernisation de notre système de santé introduite en 2016, réactualisée en 2022 permet aux médecins traitant de prescrire une activité physique. Cette loi précise les conditions de dispensation d'une activité physique. Depuis 2022 ce texte élargie la possibilité de prescrire aux médecins spécialistes (2).

Ce dispositif est entré en vigueur en mars 2017. Il a été complété par une instruction aux agences régionales de santé (ARS) et aux Directions régionales de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale (DRDJSCS) pour faciliter sa mise en œuvre dans les territoires.

Quel public est concerné ?

Cette mesure est destinée aux personnes souffrant d'une affection de longue durée (ALD) ou aux personnes atteintes par une maladie chronique, depuis l'extension de la loi en 2022. La prescription de l'APA est donc possible pour des personnes touchées par le diabète, les maladies cardiovasculaires, la maladie de Parkinson ou d'Alzheimer, la sclérose en plaques ou certains cancers. Elle concerne environ 10.7 millions de personnes.

-
1. ANSES. Actualisation des repères du PNNS - Révisions des repères relatifs à l'activité physique et à la sédentarité. 2016.
 2. Legifrance. Décret n° 2016-1990 du 30 décembre 2016 relatif aux conditions de dispensation de l'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une affection de longue durée.

Comment et quels outils utiliser ?

L'intérêt principal de prescrire une activité physique a un impact important sur l'observance de la pratique par les patients. Des études montrent un taux d'observance auto-rapporté de 65% à 6 mois après la prescription d'une activité physique (3).

Dans le but d'aider les médecins à prescrire de l'Activité Physique Adaptée (APA), des outils ont été mis en place (un exemple de prescription est disponible sur la page suivante). Pour compléter les ressources déjà existantes, un site le « **médicosport** » (Vidal du sport) a été créé. C'est un dictionnaire à visé médical qui recense des disciplines sportives validées par la commission médicale du Comité National Olympique et Sportif Français (CNOSF) en coopération avec la Société Française de Médecine de l'Exercice et du Sport (SFMES). Les caractéristiques physiques, physiologiques et psychologiques de chaque discipline sont détaillées ainsi qu'une partie sur les conditions de pratique en sport-santé.

Quelle prise en charge ?

La prescription de l'activité physique, adaptée à la pathologie, aux capacités physiques et aux risques médicaux des patients en ALD, peut être dispensé par les professionnels de santé et **les enseignants en activité physique adaptée (EAPA)**.

Aujourd'hui l'activité physique (AP) est considérée comme thérapeutique à part entière. Néanmoins prescrire une AP ne préjuge pas d'un remboursement de l'assurance maladie. Pour compenser cela certaines mutuelles ont commencé à prendre en charge le sport sur ordonnance, ainsi les programmes sont pris en charge partiellement ou totalement en fonction des mutuelles et des contrats souscrits. Le montant de la participation au remboursement de l'AP est très variable en fonction des mutuelles.

3. Evaluation du programme « Suède en mouvement » Selon la méthode FaR



Prescription d'une **Activité Physique Adaptée**

Je soussigné(e) Docteur en Médecine, certifie avoir examiné Mme/M. Né(e) le et n'avoir constaté, à ce jour, aucune contre-indication apparente à la pratique de l'activité physique adaptée.

Je prescris à Mme/M une activité physique à adapter en fonction de l'évolution des aptitudes du patient, pendantséances, à une fréquence hebdomadaire, pour atteindre les recommandations des organismes de conseil sur la pratique d'une activité physique à des fins de santé (OMS), en privilégiant le développement des capacités suivantes :

Cardio-Vasculaire Musculaire Souplesse Equilibre Coordination

La pratique devra être supervisée par un intervenant qualifié ayant les compétences requises conformément au décret ministériel*, pour encadrer des personnes présentant des limitations fonctionnelles.

PRÉCONISATIONS PARTICULIÈRES À L'INTENTION DE L'INTERVENANT (exemples non exhaustifs : activités au poids du corps ou charges légères, pas de sport à risque de chute et/ou de collision, traitements à prendre en compte...).

Remis en main propres au patient, le

Signature et cachet :

La dispensation de l'activité physique adaptée ne peut donner lieu à ce jour à une prise en charge financière par les organismes de sécurité sociale.

*Décret n° 2016-1990 du 30 décembre 2016 relatif aux conditions de dispensation de l'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une ALD.

Liens utiles :

<https://azursportsante.fr/loi-sport-sante-sur-ordonnance/>

<https://paca.sport.sante.fr/loi-sport-sante-sur-ordonnance/>

Médico Sport (Vidal du sport)

<https://www.vidal.fr/sante/sport/infos-sport-medicosport-sante/>